

Meri-Tuuli Lönn

Eräästä loppuunpalamisesta selviäminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä Taide

Opinnäytetyö

26.4.2017

Tekijä(t) Otsikko	Meri-Tuuli Lönn Eräästä loppuunpalamisesta selviäminen
Sivumäärä Aika	36 sivua 26.4.2010
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	suuntautumisvaihtoehdon nimi
Ohjaaja	Tuntiopettaja Meri Nenonen
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan loppuunpalamista. Aihetta lähestytään kirjoittajan kokemuksesta käsin, peilaten sitä alan kirjallisuuteen sekä kirjoittajan kanssa samassa elämänvaiheessa olevien ihmisten haastatteluihin. Työssä avataan loppuunpalamiseen johtaneita syitä ja toipumiseen johtaneita ratkaisuja.</p> <p>Työ on autoetnografinen tutkielma. Ensimmäisessä osiossa pohjustetaan työ. Siinä kuvataan tutkimusmenetelmä ja kirjoittajan syitä kirjoittaa aiheesta. Lisäksi pureudutaan loppuunpalamiseen teoreettisemmasta näkökulmasta ja avataan loppuunpalamisen viisi eri vaihetta. Tässä osiossa kerrotaan myös työskentelystä teatterialalla ja pohditaan haaveen muuttumista ammatiksi sekä haastateltavien että kirjoittajan kokemuksen pohjalta.</p> <p>Seuraavassa osiossa avataan kirjoittajan läpikäymää loppuunpalamista opintojen alusta viimeiseen opintovuoteen.</p> <p>Työssä kuvataan kirjoittajan tekemiä havaintoja itsestään ja alastaan sekä konkreettisia muutoksia, joita kirjoittaja on tehnyt toipuakseen. Kirjoittaja on löytänyt kirjoittamistyön aikana menetelmiä ja toimintamalleja, jotka edesauttavat jatkossa taiteen parissa työskentelemistä.</p>	
Avainsanat	Loppuunpalaminen, intuitio, teatteri-ilmaisun ohjaaja, taiteilija, identiteetti, kilpailu, vertailu, intohimo

Author(s) Title	Meri-Tuuli Lönn Overcoming my burn out
Number of Pages Date	36 pages 5 May 2010
Degree	Drama Instructor
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	
Instructor(s)	Meri Nenonen, Teacher
<p>This thesis is about burn out from a point of view of a theater student. It is a description of the writer's own experience. She mirrors her own experiences into literature, studies and interviews of the students in similar life situations as herself. She sheds light on the reasons behind her burn out and the solution she made in order to recover.</p> <p>The theses is an autobiographical study. In the first part, she writes about the methods she used in the study and the reasons why she decided to write about this subject. She writes about burn out from a theoretical point of view and explains the five stages of it. She also explains how it is to work in theater and goes through her thoughts about the dream becoming everyday life, a profession for the writer and the people she interviewed.</p> <p>In the next section, she describes her own burn out starting from the first year of studying theater and ends in the final year. The writer describes the lessons she learned about herself and her profession and explains the concrete changes that she made in order to recover. Trough out the writing process, the writer has found methods and ways to behave that will in future help her continue working in the field of theater.</p>	
Keywords	Burn out, intuition, Drama instructor, artist, competition, identity, comparison, passion

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Autoetnografinen tutkimus	2
3	Haastattelut ja käyttämäni kirjallisuus	2
4	Miksi kirjoitan tästä aiheesta?	3
5	Mitä on loppuunpalaminen?	4
6	Barbron Bronsbergin ja Nina Vestlundin loppuunpalamisen vaiheet	5
7	Kuvaus teatterialasta	7
7.1	Työnkuvaus	7
7.2	Kun haaveesta tulee työ	9
7.3	Muiden kokemukset ja haastattelut	10
8	Oma loppuunpalaminen	12
8.1	Ensimmäinen opintovuosi 2013–2014	12
8.2	Toinen opintovuosi, 2014–2015	13
8.3	Kolmas opintovuosi, 2015–2016	14
8.4	Viimeinen opintovuosi. 2016–2017	16
9	Loppuunpalamisen kolme syytä	19
10	Kun haave muuttuu	24
10.1	Eli kun minä muutun	24
10.2	Pöytävertaus ja irti päästäminen	26
10.3	Mitä minulla jo on?	28
11	Ratkaisuja ja tapahtuneita muutoksia	29
12	Identiteetin uudelleen määrittäminen	31
13	Miten käsitykseni muuttui ja mitä opin?	33
	Lähteet	36

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on teatterialan opiskelijan loppuunpalaminen ja siitä selviäminen. Kerron opinnäytetyössäni kokemastani loppuunpalamisesta. Puran auki siihen johtaneita syitä ja vaiheita, joita kävin läpi. Kirjoitan prosessin aikana tekemistäni havainnoista ja niistä oivalluksista, jotka auttoivat minua selviämään. Tämä opinnäytetyö on self help -opas minulle itselleni ja muille saman asian ja elämäntilanteen kanssa kamppaileville. Tässä oppaassa pohdin sitä, miten voin tulevaisuudessa muuttaa suhtautumistani taidealaan ja työelämään. Pyrin ymmärtämään teatterialan vaatimuksia, muuttamaan suhtautumistani niihin ja siten välttämään ajamasta itseäni uudestaan samaan tilanteeseen. Pyrin löytämään vastauksia ja konkreettisia ratkaisuja siihen, miten voin tulevaisuudessa työllistyä teatterialalla näyttelijänä ja teatteri-ilmaisun ohjaajana ja säilyttää tasapainon myös muilla elämän osa-alueilla.

Selvitän työssäni, mitkä tekijät loppuunpalamisessani johtuvat alan ja yhteiskunnan asettamista vaatimuksista eivätkä siten ole minun muutettavissani. Toisaalta tutkin sitä, mitkä tekijät johtuvat minussa itsessäni olevista piirteistä tai ovat mielikuviani ja pelkojani ja ovat siten muutettavissa.

Ajattelen loppuunpalamisen alkaneen opintojen alussa, ensimmäisenä opintovuotena; sairaslomalle jäin vasta kolmannen kouluvuoden jälkeen kesällä. Kuvaan elämäni neljän vuoden ajalta, avaan matkan varrella tekemiäni havaintoja itsestäni ja alastani. Kerron vaiheita ja muutoksia, jotka tapahtuivat ja tapahtuvat minussa itsessäni. Peilaan kokemaani loppuunpalamista aihetta käsitteleviin tutkimuksiin, kirjallisuuteen ja siitä kirjoitettuihin artikkeleihin. Kuvaan minussa tapahtunutta muutosta ja kerron omasta suhteestani alaani kohtaan tällä hetkellä.

Opinnäytetyöni on autoetnografinen tutkimus. Tein myös haastatteluja teatterialan opiskelijoille; tarkoitukseni oli saada käsitys siitä, onko muilla vastaavia kokemuksia kuin minulla. Tutkimuksessa avaan haastattelutuloksia ja peilaan niitä omiin kokemuksiini, nojaten myös aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen.

Toivon työstä olevan apua niille, jotka kamppailevat samankaltaisten vaatimusten kanssa, tai sellaisille, jotka ovat parhaillaan loppuunpalamisen partaalla.

2 Autoetnografinen tutkimus

Autoetnografia on tutkimusmetodi, johon kuuluu itsensä havainnointia ja reflektiivistä tutkimusta tieteen alan tutkimuksessa ja kirjoittamisessa. Termillä on kaksi merkitystä: Se tarkoittaa etnografista tutkimusta, johon tutkija itse kuuluu natiivina jäsenenä tai osallistujana. Se voi myös olla omaelämäkerrallista kirjoitusta, jossa on etnografisia intressejä. Etnografisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa ihmisen toimintaa kuvataan heidän omassa ympäristössään tai heidän käsityksiään ympäristöstään ja toiminnastaan avataan. (Marechal 2012.)

Carolyn Ellis ja Arthus Bochner (Ellis & Bochner 2000, 735, 751, Alanteen 2015, 26 mukaan) sanovat autoetnografian tavoitteen olevan omien kokemusten, havaintojen ja tunteiden avulla yksityisen tuomista julkiseksi. Tutkimusotteen perusajatus on se, että jokaisen ihmisen elämässä ja kokemuksessa on jotain yleismaailmallista. Autoetnografinen tutkimus vaatii omien kokemusten rinnalle kuitenkin muuta tutkittavaan aiheeseen liittyvää yleisempää tietoa tai muiden ihmisten kokemuksia aiheesta tai teemoista. (Ellis & Bochner 2000, 595. Alanteen 2015, 26 mukaan)

Tutkija kyseenalaistaa oman kokemuksensa ja rinnastaa sen jo tunnettuun tietoon. Autoetnografista tutkimusta tehdessä oman kokemuksen sanallistaminen ja esittäminen julkiselle tarkastelulle sekä sen toisten arvioitavaksi saattaminen saattaa aiheuttaa haasteita (Ellis & Bochner 2000, 733 Alanteen 2015, 27 mukaan).

3 Haastattelut ja käyttämäni kirjallisuus

Käytän työssäni materiaalina teettämiäni sähköpostihaastatteluja sekä aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta, tutkimuksia sekä kahta artikkelia.

Loppuunpalamisen määrittelyssä käytän avukseni ruotsalaisten sosiaalityöntekijöiden Barbro Bronsbergin ja Nina Vestlundin laatimia loppuunpalamisen vaiheita *kirjassa Vältä uupumus – kuuntele itseäsi*. Kuvaan vaiheet luvussa 3.2.

Haastattelut tuovat tutkimukseeni vertaisnäkökulmaa ja toimivat peileinä tutkimusaihetani käsittelevän kirjallisuuden kanssa. Teetin sähköpostihaastattelun teatterialan lop-

puvaiheen opiskelijoille tai vastavalmistuneille maaliskuun 2017 aikana. Sain seitsemältä haastateltavalta vastaukset. Vastaajat ovat iältään 23–35-vuotiaita. Vastaajista yksi on vastavalmistunut ja loput loppuvaiheen opiskelijoita. Avaan haastattelutuloksia luvussa 4.2. *Muiden kokemukset ja haastattelut*. Pitkin työtäni käytän haastatteluista poimittuja lainauksia ajatuksieni tukijana tai avaajana. Työn lomassa heitä lainatessani käytän nimitystä ”*Haastateltava*” ja erottelen vastaajat toisistaan merkitsemällä vastaajan iän numeroina.

4 Miksi kirjoitan tästä aiheesta?

Ylityöllistyminen, paineet ja stressaava elämänrytmi koskettavat tällä hetkellä ihmisiä alasta riippumatta. Teatterialalla kilpailu on kovaa, työvälineenä käytetään omaa itseä, ihmisen persoonaa. Työn luonteeseen kuuluu pettymykset ja torjutuksi tuleminen. Työtä kohtaan tunnetaan intohimoa ja sitä tehdään mielellään enemmänkin kuin mistä saa rahallista korvausta.

Alalle on tyypillistä usein vaihtuvat työyhteisöt. Arki vaihtelee äärimmäisen sosiaalisesta ja kiireisestä rytmistä täyteen hiljaisuuteen ja yksinäisyyteen. Samalla, kun teatterialan työnkuvan vaihtelevuus, tempo ja sosiaalisuus ovat mielestäni alan parhaita puolia, ovat ne myös syitä siihen, miksi paloin loppuun.

Minulla on tarve miettiä syitä sille, miksi näin kävi, tarkastella omaa käyttäytymistäni ja miettiä, mitä siitä voin muuttaa. Pyrin löytämään vastauksia, joiden avulla voin ymmärtää itseäni ja toimintaani paremmin. Tutkimalla loppuunpalamistani, siihen johtaneita syitä ja tekijöitä, toivon löytäväni ratkaisun siihen, miten työllistyn tulevaisuudessa teatterialalla ajamatta itseäni samaan tilanteeseen uudestaan.

Ajattelen, että valmistumisen kynnyksellä tämän aiheen käsittely on minulle kaikkein tärkein kasvun paikka, jotta voin pärjätä työelämässä ja sen tuomissa haasteissa ja nauttia omasta ammatistani.

Kun aloin keskustelemaan kokemastani toisten ihmisten kanssa, kertoi moni kokeneensa vastaavanlaisia tuntemuksia tai olleensa loppuun palaneita. Oli hyödyllistä

kuulla toisten kokemuksia ja selviytymistarinoita. Kirjoittamalla kokemuksestani voin ehkä auttaa muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä.

Loppuunpalamiseni kolme syytä ovat sulkeutuminen, vastoinikäymisten ohittaminen ja intuition unohtaminen. Näiden kolmen asian ymmärtäminen ja tunnistaminen vei minut lopulta umpikujastani eteenpäin. Niiden ymmärtäminen on avannut silmäni uudenväliselle elämälle.

5 Mitä on loppuunpalaminen?

Burn out, työuupumus ja loppuunpalaminen tarkoittavat kaikki samaa asiaa (Wikipedia 2017). Käytän työssäni suomenkielistä sanaa loppuunpalaminen työuupumuksen sijaan, sillä oma loppuunpalamiseni johtui työni lisäksi omasta asenteestani ja tavastani suorittaa elämääni.

Terveyskirjaston määritelmän mukaan pitkittynyt työstressi aiheuttaa häiriötilan, jota nimitetään työuupumukseksi eli loppuunpalamiseksi. Sille ominaisia oireita ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistynyt asenne työtä kohtaan ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen. Työuupumus itsessään ei ole sairaus, mutta siihen liittyy riski sairastua masennukseen, unihäiriöihin, päihdehäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. (Duodecim 2016.)

Alkujaan loppuunpalaminen määriteltiin oireyhtymäksi, joka esiintyy erityisesti ihmissuhde ammattiteissa esiintyvänä psyykkiseksi oireyhtymäksi, jossa on useita erilaisia oireita, kuten emotionaalinen uupumus, ammatillisen tehokkuuden lasku, negatiivinen ja kyynistynyt asenne hoidettavia kohtaan (Maslach 1993, Rantasen 2006, 43 mukaan). Vähitellen loppuunpalamisen määrittely laajeni kattamaan muitakin ammattikuntia kuin ihmissuhdeammattiteja. Nykyisin määrittelyssä korostetaan kokemusta vastavuoroisuuden puutteesta. Tällöin työntekijä kokee antavansa työssään enemmän kuin saa. Työstä saadut palkkiot eivät vastaa työntekijän odotuksia tai toiveita. (Rovasalo 1991, Rantasen 2006, 44 mukaan). Masennus on työuupumuksen oire.

Teologian tohtori Martti Lindqvistin mukaan loppuunpalaminen ei tapahdu nopeasti vaan se on prosessi, joka saattaa kestää hyvinkin pitkään. Äärimmillään se vie henkilön pahoin vaurioituneeseen tilaan, joka saattaa olla pysyvä. Lindqvist erottaa pitkitty-

neen stressin loppuunpalamisesta, sillä toisin kuin loppuunpalaminen, hänen mukaansa stressi on tavallisesti hetkellinen ilmiö, jolla on tosin taipumus toistua. Henkilö, joka palaa loppuun, on tyypillisesti hyvin motivoitunut työntekijä, jolla on ihanteita ja joka asettaa tavoitteensa hyvin korkealle. Hänelle tavallista on heittäytyä työhönsä kaikin voimin, vailla kykyä vaalia yksityiselämäänsä ja suojautua työstä seuraavilta pettymyksiltä ja haasteilta. Työntekijä ajattelee, että työssä vastaan tulevat haasteet ovat hänen omaan syytensä, jolloin hänen on työskenneltävä yhä enemmän saavuttaakseen korkealle asettamansa ihanteet. Kun ihminen palaa loppuun, hänen minä käsityksensä muuttuu negatiiviseksi. Ulkokohtaistuneen minäsuhteen vuoksi henkilö seuraa itseään ikään kuin vierestä ja hänen toimintansa konemaistuu. (Lindqvist 1990, 131–133.) Lindqvist sanoo, että loppuunpalaminen on alitajunnan viimeinen keino pelastaa loppuunpalanut ihminen.

Ruumis ja sielu pyrkivät protestoinnillaan saamaan ihmisen kuulemaan sisintään, jossa on tieto siitä, mikä tuo hänelle merkitystä ja iloa elämään.

Ruotsalainen psykologi Fredrik Bengtsson (2004, 23–24) sanoo loppuun palaneen ihmisen tulleen taitteeseen, jossa ruumis ja sielu vaativat ihmistä kuuntelemaan sisintään.

Ihminen, joka on yhteydessä itseensä, tahtoonsa ja tarpeidensa kanssa ja elää sopusoinnussa arvojensa kanssa, ei pala loppuun (Bengtsson 2004, 46).

6 Barbron Bronsbergin ja Nina Vestlundin loppuunpalamisen vaiheet

Ruotsalaiset sosiaalityöntekijät Nina Vestlund ja Barbro Bronsberg määrittelevät kirjassaan *Kuuntele itseäsi – vältä uupumus* loppuunpalamisen viiteen eri vaiheeseen.

Innokkuusvaihe

Bronsbergin ja Vestlundin mukaan ihminen toimii ensimmäisessä vaiheessa sinisilmäisenä haihattelijana, humanistina, joka uskoo mahdollisuuksiinsa vaikuttaa ja muuttaa työyhteisöä ja maailmaa. Tässä vaiheessa työ tuntuu piristävältä eikä ylitöiden tekeminenkään ole vaikeaa ja tuota ongelmia. Työ saattaa olla vaativaa mutta inspiroivalla tavalla. Työntekijä samaistuu, organisaatioon ja työtovereihinsa voimakkaasti. Kaikki on hauskaa ja työntekijä haluaa tehdä aina vähän ylimääräistä, enemmän. Tässä vai-

heessa on helppo selittää ylitöitä itselleen ajattelemalla, että uran alussa pitää tehdä vähän enemmän töitä. (Vestlund & Bronsberg 1999, 26.)

Juuttumisvaihe

Loppuunpalamisen toinen vaihe on nimetty juuttumisvaiheeksi, jossa tappiomieliala ja epäilykset alkavat ottaa vallan työntekijästä, mutta vielä on epäselvää, mikä sen oikein aiheuttaa. Työ ei tunnu tuottavan tuloksia, joita on odotettu ja omat kyvyt alkavat tuntua riittämättömiltä. Tuntuu, että työ vaatii enemmän kuin antaa ja epärealistiset odotukset ovat liikaa. Kollegojen tappiomieliala alkaa tarttua, ja sinisilmäisen haihattelijan usko omaan alaan alkaa olla koetuksella. (Bronsberg & Vestlund 1999, 26.)

Juuttumisvaiheessa on tavallista, että terveys alkaa reistailla. Henkilö alkaa kärsiä esimerkiksi ajoittaisista päänsäryistä ja vatsavaivoista. Juuttumisvaiheessa on myös tavallista alkaa kääntyä kuoreensa ja suojata itseään pettymyksiltä ja kielteisyydeltä. (Bronsberg & Vestlund 1999, 26.)

Turhautumisvaihe

Turhautumisvaiheessa kyseenalaistetaan työn mielekkyyttä ja pohditaan, onko mahdollisesti valinnut väärän ammatin tai koulutuksen. Tulevaisuus alkaa pelottaa ja päässä pyörii kysymyksiä kuten ”Tällaiseltako elämäni näyttää eläkeikään asti?” (Bronsberg, Vestlund 1999 26.) Tässä vaiheessa tuntee itsensä avuttomaksi ja osaamattomaksi. Työyhteisössä ilmenee ristiriitoja ja ihminen alkaa muuttua kielteiseksi.

Tappiomieliala alkaa ottaa valtaansa. Todellisuus ei ollut mitä odotit, ei nopeita ja myönteisiä tuloksia eikä siten myöskään niistä seuraavaa arvon tuntoa. (Bronsberg & Vestlund 1999, 26.)

Yliaktiivisuuden tai apaattisuuden vaihe

Yliaktiivisuuden vaiheessa ote omaan itseen alkaa kadota. Ihminen suostuu liian suureen työmäärään ja tekee koko ajan töitä. Hän ei jaksaa keskittyä kuuntelemaan, olo on hermostunut ja pingottunut. Vaikka on koko ajan töissä, ei saa mitään aikaan. Toisaalta apaattisena alistuu. Työ tuntuu toivottomalta eikä asioiden muuttumiseen tahdo uskoa. Ihminen etääntyy yhä etäämmälle kollegoista ja perheenjäsenistä. Itseluottamus ja usko muutoksen tekemiseen häviää. (Bronsberg & Vestlund 1999, 26.)

Loppuunpalanut

Viimeinen vaihe on loppuun palanut. Seuraa fyysinen, emotionaalinen ja henkinen luhistuminen, jonka takia on pakko lopettaa työnteke, vaihtaa työtehtäviä tai työpaikkaa. Loppuunpalaminen on myös mahdollisuus muuttaa elämää paremmaksi. (Bronsberg & Vestlund 1999, 26.)

7 Kuvaus teatterialasta

7.1 Työnkuvaus

Taiteilijan työ edellyttää tekijältään kokonaisvaltaista antautumista työlle, oman persoonan käyttämistä työvälineenä, häpeän voittamista, ja haavoittuvuuden tiedostamista (Rantanen 2006, 56).

Maaria Rantanen kysyy väitöskirjassaan *Takki väärinpäin ja sielu riekaleina*, miksi näyttelijäntyö sitten on niin raskasta. Mielestäni vastaukset pätevät kaikkiin taiteilijoihin, ei vain näyttelijöihin. Taiteilijan työskentelee käyttäen itseään työvälineenä. Työ vaatii jatkuvaa itsetutkiskelua, uuden materiaalin etsimistä ei vain ympäristöstä vaan myös omasta sisimmästään. Teatterityön haasteellisuutta lisää se, että välillä töitä on todella paljon ja välillä ei ollenkaan. Haastattelemani opiskelijat kuvailevat:

Kiire on jollain tavalla osa työnkuva (hektisyys, produktioiden päällekkäisyys jne.) tai sitä pidetään joissain asioissa jopa normaalina. Kyllä kiireellä voidaan joskus hieman kehuskella, ts. voisiko ajatella, että osoittaa sillä olevansa osaava ja hyvin työllistetty. Myös inhimillisyys näkyy. Taiteilijan on kyettävä tekemään työnsä, joten levon tärkeydestä muistutetaan usein kollegiaalisesti. Uupumus ja loppuun palamisen aiheet ovat ehkä nousseet enemmän esille ja niistä voi ja pystyykin puhumaan avoimemmin. (Haastateltava 35)

Hiljaiset kaudet tuntuvat aivan hirveiltä. Tulee ajateltua, että kaikki muut tekevät kauheasti juttuja eri paikkoihin ja luovat kontakteja ja saavat uusia työtilaisuuksia ja työtarjouksia, ja itse vain junnaa paikoillaan. Pelottaa, että ansioluetteloon jää liian pitkä aukko, joka ihmetyttää mahdollisia tulevia työnantajia ja jään ilman töitä, koska työnantajat pelkäävät, että minulla on mielenterveysongelmia, joiden takia olen ollut työkyvytön. (Haastateltava 34)

Esityksen tekeminen kestää tavallisesti joitakin kuukausia. Yhden projektin loputtua alkaa uusi usein melkein heti, vähän päällekkäin tai pienen odotusajan jälkeen. Vuoteen saattaa siis mahtua kolmesta kuuteen projektia. Jokainen projekti on uusi työpaikka, jossa ensin tutustutaan työkavereihin, sitten aletaan viihtyä ja ryhmä alkaa toimia.

Juuri kun on päästy tuttavalliseen ja rullaavaan vaiheeseen, esitys tai projekti ehtii loppua ja uusi työ alkaa. Joissain tapauksissa ryhmä ei missään kohtaa ala toimia, yhteistyö takkuu tai työskentely on jännitteistä. Silti on tultava toimeen ryhmässä ja saatettava esitys ensi-iltaan.

Jatkuva ryhmän vaihtaminen on raskasta. Projektin aloitus ja uuteen ryhmään ja sen jäseniin tutustuminen on jännittävää: keitä nämä ovat, uskallanko olla epävarma ja huono heidän edessä, mitä saamme yhdessä aikaan.

Kun yhteinen sävel syntyy, alkaa olla turvallinen ja hyvä olo, taiteen tekeminen on nautinnollista ja kivaa ja työkavereihin ehtii kiintyä. Ja sitten on aika sanoa työyhteisölle näkemiin ja aloittaa heti koko homma alusta uuden ryhmän kanssa.

Tämä on yksi niistä piirteistä, joka viehättää minua tässä alassa, mutta myös se piirre, joka väsyttää eniten. Jatkuva uudessa ryhmässä soljuminen ja oman paikkansa etsiminen on minulle työlästä. En ole vielä löytänyt rajaa siihen, minkä verran laitan omaa itseäni peliin kussakin työryhmässä.

Rajan vetäminen itseni ja työn välillä vaatii työtä. Se on tulevaisuuteni kannalta varmasti yksi avaintekijöistä. Miten tehdä työ todella hyvin, mutta silti säilyttää jonkinlainen terve etäisyys työryhmään ja työhön?

Tämän tasapainon löytäminen on tärkeää. Samalla ajatus siitä, että ottaisin etäisyyttä on pelottava. Työssä suoriutuminen vaikuttaa suoraan tuleviin töihin, ei vain esiintymiseni, vaan myös siihen, millainen työkaveri minä olen, kuinka hyvin tulen toimeen muiden työryhmäläisten kanssa ja onko kanssani ilo työskennellä. Jos henkilökemiat eivät kohtaa, voi jäädä seuraava työ saamatta. Heikkouden näyttäminen voi samasta syystä tuntua pelottavalta.

Itse valitsisin tarkasti kenelle kertoisin olevani pitkäjaksoisesti uupunut, sillä koen, että sellaisesta puhuminen näyttäisi kiittämättömältä työyhteisössä ja leimautuisin hankalaksi tyypiksi. (Haastateltava 24)

Johannes Ekholm pohtii aihetta YLE:n kolumnissaan *Ratkaisu ahdistukseen on kollektiivinen tai sitä ei ole*:

Työ kytkeytyy haluun, vitalisuuteen, minäkuvaan hyvin samalla tavalla kuin seksuaalinen suorituskky. Jos jokainen tehty työ on ponnahduslauta seuraavaan, ja identiteettini on yhtä kuin CV:ni, niin yhdenkin työn tekemättä jättäminen tuntuu loppuelämää varjostavalta epäonnistumiselta. (Ekholm 2017.)

Myös teatteriohjaaja Akse Pettersson on avannut omaa näkökulmaansa aiheeseen *YLEn Kulttuurivieras*-haastattelussa. Hän sanoo teatteripiirien olevan Suomessa välillä jopa ahdistavan pienet. Mikäli sana hankalasta ohjaajasta tai näyttelijästä leviää, on todennäköistä, ettei kyseiselle henkilölle enää riitä töitä. Etenkään määräaikaissa työsuhhteessa olevan taiteilijan ei kannata suututtaa ketään. Tuittuilulle ei ole tilaa. (Pettersson 2016,) Tämä kuitenkin aiheuttaa sen, että piireissä pyöriessään ihmisistä tulee varovaisia. Heidän on vaikea erottaa, mikä on todellista ja mikä mielilyttämistä.

Teatteriin sisältyy Petterssonin mukaan iso ristiriita. Se on äärimmäisen yhteisöllinen laji, jota ei voi tehdä ilman muita. Silti ihmiset, jotka teatteria tekevät, ovat yleensä voimakkaita yksilöitä ja vahvoja individualisteja, (Pettersson 2016.)

Alan vaatimukset realisoituvat jo opiskeluvaiheessa. Ne saattavat silloin myös tuntua voimakkaammin. Opiskelija kamppailee tulevan alansa, mutta myös opiskelijaelämän vaatimusten kanssa. Samalla teatterialan oppilaitoksissa vallitsee tarve todistella ansainneensa opiskelupaikan ja kuuluvansa osaksi yhteisöä. Haastattelemani opiskelija kuvailee aihetta seuraavasti:

Hyvin monet hakevat jossain vaiheessa opintojaan apua uupumukseen esimerkiksi opiskelijoille tarkoitetuista mielenterveyspalveluista, mikä sinänsä on hyvä asia. Usein uupuneet pitävät hetken ajan sairaslomaa, mikä taas ei ratkaise rakenteellista ongelmaa, sitä että hyvin monet ovat uupuneita, että alan vaatimukset ovat aika kovat jo opiskellessa. (Haastateltava 25)

7.2 Kun haaveesta tulee työ

Kun lähdin tavoittelemaan 23-vuotiaana unelmaani olla näyttelijä. Päätin, että pyrin sitä kohti tosissani siihen saakka, kunnes täytän kolmekymmentä. Kolmekymppisenä saisin punnita asioita uudelleen ja miettiä, onko tämä todella sitä, mitä haluan. Lopputulemasta riippuen tekisin valintoja. Joko taputan itseäni olalle ja sanon, hyvä saavutit sen, mitä tulit tavoittelemaan, tai käännyn kannoillani, otan uuden suunnan ja myönnän epäonnistuneeni. Käsitykseni on muuttunut vuosien varrella. Olen ymmärtänyt, ettei ole olemassa mitään vastausta, lopputulemaa, joka kertoisi minulle, olenko saavuttanut sen,

mitä tulin tavoittelemaan, tai olenko epäonnistunut. Ainoa mittari on kai se, olenko tyytyväinen arkeeni ja elämääni tässä ammatissa.

Haavekuvissani saisin tehdä projekteja inspiroivien ihmisten kanssa, työryhmissä, joissa kemiat toimivat ja resurssit tai niiden vähyys ei ole ongelma, sillä taide ruokkii meitä ja koska teemme hienoa taidetta, saamme siihen myös hyvin apurahoja. Saisin näyttelä, ohjata ja tuottaa. Saisin näyttellä niin suurella lavalla päärooleissa kuin olla mukana pienemmissä kokeilevissa esityksissä. Saisin opettaa ja tehdä töitä ryhmissä, joille vetämäni tunnit ovat merkityksellisiä. Realistisesti ajatellen tämä haavekuvani tarkoittaa kellon ympäri työskentelyä.

Töihin sitoudutaan usein jo ennen kuin rahoitus on varmistunut. Monia työtunteja käytetään ja ne saattavat mennä hukkaan, mikäli apurahaa ei tulekaan. Se, mihin projektiin sitoutuu, saattaa olla riskisijoitusta. On vaikea tietää, mitä todellisuudessa tulee tapahtumaan. Epävarmuutta täytyy sietää, sillä vuoden alussa kalenteri saattaa ammottaa tyhjyyttään, pikku hiljaa se täytyy ja vuoden lopussa olet hukkaa töihin. Töistä ei kannata kieltäytyä, koska tehty työ poikii yleensä uusia.

Suhtaudun työhöni intohimoisesti ja teen sitä mielelläni. Silti kun haave realisoituu työtunneiksi, arjeksi, työkavereiksi ja yhteisössä olevaksi kitkaksi, on välillä vaikea muistaa tekevänsä työtä haaveensa parissa.

Kun romanttinen kuva taiteen tekemisestä muuttuu siihen, saanko tällä tulevilla työllä maksettua vuokrani ja voinko vieläköän lähteä lomalle kesällä, ymmärtää haaveen konkretisoituneen arkirealismiksi.

7.3 Muiden kokemukset ja haastattelut

Tässä luvussa kerron tekemistäni haastatteluista, niiden tavoitteesta ja tuloksista.

Tarkoituksenani oli saada käsitys siitä, millä tavalla kanssani samassa elämän tilanteessa olevat opiskelijat kokevat alamme. Onko oma käsitykseni alasta poikkeava ja onko oireiluni tavallista? Koskettaako pohdintani vain minua, vai myös muita samassa tilanteessa olevia nuoria taiteilijoita? Kysyn heiltä stressistä, niistä syistä, jotka saavat

heidät stressaantumaan, tavoitteista, tulevaisuuden suunnitelmista ja epävarmuutta aiheuttavista tekijöistä.

Kaikki vastanneet sanovat tuntevansa tai tunteneensa olonsa stressaantuneeksi. Stressiä on aiheuttanut muiden ympärillä olevien stressaantuneisuus, konfliktit työyhteisössä, asiat, joihin itse ei voi vaikuttaa, aikataulumuutokset, rahoitus, epävarma tulevaisuus, oma tarve olla hyvä. Tarve saada työstä kiitosta sekä se, että teatterityöt eivät lopu ”työajan” eli harjoitusajan päätyttyä. Replikkejä, ohjausta ja seuraavan päivän harjoituksia pitää miettiä myös harjoitusajan ulkopuolella. Teatterialalla keskustellaan, vastaajien mukaan kiireestä kahdella eri tavalla. Toisaalta kiireestä puhutaan kollegojen kanssa, heiltä vertaistukea saaden ja toisaalta taas ”kehuskellen” omaa ahkeruutta ja työteliäisyyttä korostaen.

”Kärsi, kärsi, niin kirkkaimman kruunun saat” pätee välillä turhankin hyvin. Ihan kuin se kiireisin, uupunein tai eniten tekevä olisi jotenkin coolein. Tämä liittyy mielestäni kuitenkin koko suomalaiseen työkulttuuriin eikä ole ainoastaan teatterialan helmasynti. (Haastateltava 27)

inhimillisyys näkyy. Taiteilijan on kyettävä tekemään työnsä, joten levon tärkeydestä muistutetaan usein kollegiaalisesti. Uupumus ja loppuun palamisen aiheet ovat ehkä nousseet enemmän esille ja niistä voi ja pystyykin puhumaan avoimemmin. (Haastateltava 35)

Työllistyminen teatterialalla ei ole itsestäänselvyys, joten työpaikoista ollaan ylpeitä. Niistä ja työmäärästä kerrotaan mielellään.

Seitsemästä vastaajasta kolme on ajatellut alan vaihtamista. Neljä ei ole harkinnut alan vaihtoa, mutta ovat ajatelleet mahdollisuutta kouluttautua myös johonkin toiseen ammattiin teatterin lisäksi. Syitä alan vaihdon ajatteluun on ollut muun muassa töiden vähyys, kilpailu samoista paikoista, kokemani merkityksettömyyden tunteet alalla (työlläni ei ole merkitystä, se ei ole tuottavaa) ja työstä saatu huono taloudellinen korvaus.

Haastattelujen perusteella kokemukseni eivät ole poikkeuksellisia. Vastanneista kahdeksasta kaikki jakavat kokemukseni stressistä ja suurista työmääristä. Moni vastaajista mainitsee tulevaisuuden tavoitteekseen pystyä elättämään itsensä teatterityöllä. Myös tämä on hyvin yhteneväistä omien kokemuksieni kanssa.

myötä. Se mystinen asia, jonka saavuttaminen toisi rauhan, siirtyy aina vain pidemmälle, kun nälkä kasvaa syödessä.

Tein ensimmäisen lukukauden alusta alkaen koko ajan opiskelujen ohella jotain produktiota: näyttelijänä, tuottajana tai ohjaajan assistenttina. Samalla tein tarjoilijan töitä viikonloppuisin ja lomilla käydessäni kotona Turussa. Työviikkoni olivat seitsemänpäiväisiä, ja työpäiväni alkoivat aamulla koulusta ja päättyivät esityksen tai harjoitusten loppumiseen iltaisin kymmeneltä. Toimintani oli juuri sellaista, miksi Bronsberg ja Vestlund tutkimuksissaan innokkuusvaiheen määrittävät. Innokkuusvaiheessa uskoin sinnikkäästi kaiken olevan mahdollista. Uskoin, että jaksaisin tehdä työtä loputtomasti. Tässä vaiheessa aloin sanoa kaikkeen kyllä ja keräämään itselleni enemmän ja enemmän töitä.

Loppuun palaminen on prosessi eikä pikainen tapahtuma. Kukaan ei pala loppuun yhdessä yössä (Bronsberg & Vestlund 1999, 21).

Loppuunpalamiseni alkua on vaikea määrittää tarkallaan. Ensimmäisen kerran muistan ajatelleeni, että tarvitsen taukoa, ihan oikeaa lomaa, ensimmäisen kouluvuoden päätteeksi. Silloin en vielä ollut valmis kuuntelemaan itseäni, vaan jatkoin edelleen samalla tavoin.

8.2 Toinen opintovuosi, 2014–2015

Tähän sijoittuu loppuunpalamiseni juuttumisvaihe. Aloin vähitellen kyseenalaistaa työtaakkaani ja tekemiäni valintoja. Kuten Bronsberg ja Vestlund kuvailevat juuttumisvaihetta, aloin vähitellen kyseenalaistaa työtaakkaani ja tekemiäni valintoja.

Puheet teatterialan vaatimuksista, pettymyksistä ja loputtomasta epävakaudesta olivat innokkuusvaiheessa tuntuneet minua koskettamattomilta asioilta. Tässä vaiheessa ne pikku hiljaa alkoivat huolettaa minuakin.

Eihän se ole mikään arvokas asia, että on kiire tai että on väsynyt. Oman kiireen suureen ääneen päivittely ja kiireellisyydellä kilpailu on pidemmän päälle vahingollista kaikille. Mieluummin voisi iloita siitä, mitä on saanut yhdessä muiden kanssa aikaan tai millaisia hienoja, isoja tai pieniä juttuja, on tulossa (Haastattel-tava, 27)

Minussa alkoi itää halu muuttaa suhdettani työhön. Olin tehnyt valtavasti töitä, tunsin itseni väsyneeksi ja yksinäiseksi. Jatkoin kuitenkin työskentelyä samalla tavalla kuin

tähänkin asti. Minut valittiin uudeksi jäseneksi Kellariteatteriin syyskuussa 2014. Kellariteatteri on yksi Helsingissä toimivista ylioppilasteattereista. Hakiessani en ymmärtänyt, millainen työmäärä jäsenyys tulisi olemaan.

Huomaamattani olin täyttänyt koko syksyn kalenterini. Valitut jäsenet tekevät esityksen syksyllä. Sen tekeminen tulisi työllistämään minut syyskuusta joulukuuhun lähes joka arkipäivä kello kymmeneen saakka. Vaikka syksy kellariteatterissa oli inspiroivaa, se oli myös raskasta.

Tiivis yhteisöllisyys on minulle hyvin raskasta. Tunnen oloni suuressa saman mielisesä seurueessa väärenlaiseksi ja hyvin yksinäiseksi. En viihtynyt Kellariteatterissa, mutta tunsin valtavaa painetta viihtyä. Tunsin itseni vialliseksi. En osannut olla kiitollinen tai nauttia siitä, että pääsin olemaan osallisena niin hienossa yhteisössä. Ihmiset olivat todella lahjakkaita, ja heidän kanssaan työskentely oli antoisaa. Opin valtavasti ja nauttin näyttelemisestä todella. Sain sieltä sellaista varmuutta ja röyhkeyttä työhöni, jota minulla ei ennen ollut.

Näyttelijäntyöstä tuli minulle jonkinlainen pakkomielle. Siitä tuli minulle yhtä kuin Teatterikorkeakouluun pääseminen. Kellariteatterilta lähes kaikki hakivat kouluihin ja pääsykokeista tuli ikään kuin tarttuva mantra. Minussa syntyi pakottava tarve päästä Teatterikorkeakouluun, ja se nälkä kasvoi, kun ympärilläni olevista ihmisistä niin moni jo opiskeli siellä. Tuntui siltä, että minunkin kohtaloni on valmistua sieltä. Päätin, että tulen pääsemään keväällä Teatterikorkeakouluun, olin itse asiassa aivan varma siitä, että niin tulee tapahtumaan. Elin ja hengitin tätä päätöstäni.

8.3 Kolmas opintovuosi, 2015–2016

Uskostani huolimatta en päässyt Teatterikorkeakouluun. Hain pettymyksen käsittelemisen sijaan pakonomaisesti muihin näyttelijäntyön oppilaitoksiin Kööpenhaminaan ja Tukholmaan. Tarvitsin hyväksyntää ja todistelua siitä, että olen kuitenkin lahjakas. Pääsin kumpaankin, mutta se ei tuonut minulle tyydytystä, sillä mielestäni kouluihin oli liian helppo päästä. Jatkoin työskentelyä samalla rytmillä edelleen, aina seuraavaan kevääseen asti. Tein esityksiä, kävin koulua ja tunsin oloni yhä vain väsyneemmäksi ja ulkopuolisemmaksi, ulkopuoliseksi työstäni, läheisistäni ja omasta itsestä.

Sijoitan turhautumisvaiheen alkamisen tähän kohtaan. Opintojen loppu alkaa olla väistämättä edessä ja alkaa hirvittää, mitä sitten tapahtuu. Kuinka selviän apuraha kaaoksessa tai silppuisen kalenterin vaatimuksilta?

Turhautumisvaiheessa on tyypillistä, että terveys oireilee. Olin jatkuvasti sairaana ja tein sairaana töitä. En silloin ymmärtänyt, että sairastumiseni johtuisi väsymyksestä. Ajattelin sen johtuvan koulun ja teattereiden sisäilmaongelmista, jatkuvasti suuressa työskentelystä ryhmässä ja toisten ihmisten flunssien ja vatsatautien ympäröimänä.

Aloin kaivata näkyviä tuloksia tekemästani työstä. Oma mielikuvani siitä, miten urani olisi pitänyt kehittyä, ei kulkenut käsi kädessä todellisuuden kanssa. Päähäni vakiintuneesta mielikuvasta oli mahdotonta päästää irti. Kaikki, mikä ei ollut juuri sitä, oli pettymys. Todellisuudessa moni tavoitteistani oli toteutunut tai mennyt aimoaskelia eteenpäin. Mutta harhainen pääni ei kyennyt rekisteröimään onnistumisia.

Ryhmässä työskentely alkoi olla entistä vaikeampaa. En kestänyt hälyä, ahdistuin ihmisistä ja aloin tulkita heidän sanomisia negatiivisen verhon lävitse. Turhauduin myös siihen, että en osannut olla mukava toisille. Työnsin niitä, jotka koettivat päästä lähelleni, kauemmas. En kertonut kuulumisistani, mutta en myöskään jaksanut kuunnella heidän kuulumisiaan. Aika meni turhautumiseen, kiukustumiseen ja oman työn kyseenalaistamiseen. Tässä vaiheessa tunsin myös ensimmäistä kertaa voimakasta vastustusta lavalla olemiseen. Epävarmuus oli alkanut ottaa minusta otteen.

Seuraavana keväänä päätin olla hakematta enää kouluihin. Tämän päätöksen taustoja ja syitä avaan enemmän luvussa 6 Kun haave muuttuu.

Opintoihini liittyvä työharjoitteluni alkoi toukokuussa 2016. Sisälläni kyti tunne siitä, että siinä mukana oleminen olisi virhe. Samalla kun tein työharjoitteluani, harjoittelin alun perin opinnäytteeni aiheeksi tarkoitettua monologiesitystä itseni ylittämisestä.

Turhautumisvaiheesta siirryin yliaktiivisuuden tai apaattisuuden vaiheeseen loppukevään ja alkukesän aikaan. Juuri ennen sairausloman alkua kävin ylikierroksilla ja tunsin oloni vääräksi jokaisessa ryhmässä. En oikein kuullut, mitä muut sanoivat, mutta en myöskään omia puheitani. Tunsin jatkuvasti olevani jossain kaukana, etäällä, enkä saanut itseäni vedetyksi tähän maailmaan. Ailahtelin apaattisuuden ja yliaktiivisuuden välillä. Tässä vaiheessa sattui ylilyöntejä. Join itseni minulle epätavallisen voimakkaa-

seen humalaan, haastoin riitaa lapsuuden ystäväni kanssa ja yritin löytää kontaktia johonkin, millä olisi minulle merkitystä.

Koomista kyllä uupuneena ja jo pysähdyksen tarpeen tiedostaen päätin tehdä monologiesityksen, jonka pääajatuksena oli ylittää itseni näyttelijänä, tehdä näyttämöllä sellaisia asioita, jotka tuntuvat minusta vaikeilta, pelottavilta tai olivat minulle täysin uusia.

Työharjoitteluni, josta olin jo ensitapaamisella saanut tunteen, että se ei tulisi toimimaan, oli määrä tapahtua näyttelijänä eräässä vapaan kentän teatteriryhmässä.

Kemia ohjaajan ja minun välilläni oli hyvin jännitteistä. Luottamusta ei harjoitusten alussa syntynyt, ja tunsin, että minuun heijastettiin minusta johtumattomia epävarmuuksia eikä minua haluttu tai osattu ottaa työryhmään mukaan. Työryhmä oli pieni, ja muut tunsivat entuudestaan toisensa hyvin. Tilanne kärjistyi melko nopeasti. Menin harjoituksissa täysin lukkoon, ja ahdistus kasvoi hyvin suureksi. Produktiomme meni silloin harjoitustauolle ja jatkuisi syyskuussa.

8.4 Viimeinen opintovuosi. 2016–2017

Sillä välin aloitin harjoittelemaan monologiesitystäni. Tein monologiesitystä koululla hyvien ystäväni kanssa ja sen tarkoitus oli olla todella hauskaa leikkimistä. Näytteleminen tuntui kuitenkin vaikealta ja toisten katseen alla oleminen jotenkin hävettävältä. En luottanut omiin taitoihini ja ajatus siitä, että esitykselleni tulisi katsojia, ahdisti. Syyskuussa jatkuva työharjoittelun ajattelu ahdisti kaiken aikaa ja enenevissä määrin.

Suurin piirtein tässä kohtaa apaattisuuden tai yliaktiivisuuden vaihe alkaa risteytyä loppuunpalamisen vaiheeseen.

Tässä vaiheessa en enää ajatellut muuta kuin irtiottoa. Mietin kaikki mahdolliset keinot, miten voisin jättää työharjoitteluni, esitykseni ja jo sovitut kesätyöt ravintolasta. Halusin vain pois kaikesta ja äkkiä. Ajattelin, että kunhan saisin etäisyyttä elämäni ja Helsinkiin, alkaisin nähdä asioita kirkkaammin ja voida paremmin.

Bronsbergin ja Vestlundin loppuunpalamisen vaiheissa kuvataan, että jo apaattisuuden tai yliaktiivisuuden vaiheessa on tyypillistä, että ihminen menettää uskonsa muutoksen

mahdollisuuteen. Minä en kuitenkaan koskaan menettänyt uskoa kykyyni tehdä muutoksia. Seinä tuli vastaan vain siinä tavassa, jolla silloin elin. Tarve tehdä muutos oli voimakas. Sisälläni alkoi itämään valtava tarve muuttaa elämääni, ja sen voimavaran avulla uskalsin myöntää olevani loppuunpalanut.

Ymmärsin, että näin ei voi jatkua. Pelkäsin päätöksen tekemistä. Pelkäsin pettymyksen tuottamista ja ajattelin, ettei kukaan tekisi kanssani töitä, jos nyt peruisin jo sovitut työtehtävät.

Makasin juhannuksena aurinkoisena päivänä riippukeinussa ja tunsin olevani epämiellyttävä, huono ihminen, joka ei ansaitse läheistensä rakkautta. Ajattelin, etteivät he oikeasti rakasta minua, vaan minun rakastamiseni on velvollisuus, joka heidän on suoritettava. Olin huolissani itsestäni, koska en tunnistanut itseäni käytöksestäni. Aivoni toimivat tavalla, joka ei ollut minulle tyypillistä.

Jaksamiseni selkäranka katkesi lopulta, kun sain työharjoitteluni ohjaajalta sähköpostiviestin heinäkuun alussa. Viesti oli sävyiltään tyly. Se todisti sen, että aistimani jännitteet eivät olleet kuviteltuja. Otin sen myös vahvistuksena omille epävarmuuksille, sille että olen näyttelijänä ja työryhmän jäsenenä kelvoton. Lähetin viestin opettajilleni ja kävin heidän kanssaan keskusteluja tilanteesta.

Opettajieni antaman tuen avulla rohkaisin mieleni ja tapasin ohjaajan. Purimme hänen kanssaan välillämme vallitsevaa jännitteisyyttä ja väärinymmärryksiä.

Keskustelu puhdisti ilmaa ja koin, että saimme vihdoin jonkinlaisen yhteyden toisiimme. Sovimme, että mieltisin yön yli ja kertoisin seuraavana päivänä, pystynkö jatkamaan produktiossa. Päätöksen tekeminen oli todella haastavaa. Rakentavasti sujuneesta keskustelusta huolimatta ahdistukseni ei hellittänyt. Koin, että en pystyisi suoriutumaan työharjoittelustani siinä ryhmässä ja on mahdollista, että sillä hetkellä en missään muussakaan ryhmässä. Soitin ja kerroin, että en voisi olla osa ryhmää. Ohjaajan toiveesta, itseäni kuuntelematta, kuitenkin suostuin vielä jatkamaan ryhmässä.

Päätökseni jatkaa työharjoittelussa, oli mielestäni vihoviimeinen seinä, johon törmäsin. Pääni valtasi ajatus siitä, ettei työnteko koskaan lopu. Kysyin itseltäni, enkö koskaan herää ja ota sitä taukoa, jota olen odottanut. Kalenterissani ei häämöttänyt lomaa en-

nen toukokuuta 2017. Listasin uudelleen ja uudelleen valmistujaisvuoteeni ympppämiäni velvollisuuksia pystymättä käsittämään, miten niistä suoriutuisin.

Lopulta tein päätöksen ja soitin lääkäriin. Se oli vapauttavaa. Lääkäri määräsi minulle sairauslomaa ensin kaksi viikkoa ja diagnosoi minulle keskivaikean masennuksen. Keskustelin lääkärin kanssa tilanteesta. Olimme molemmat sitä mieltä, että itsereflektiokykyi ja haluni muuttaa elämäni olivat siinä kunnossa, että aloittaisimme kuntoutukseni muutaman viikon levolla ja elämästä nauttimisella lääkityksen sijaan. Kävin myös tapaamassa psykiatrista sairaanhoitajaa kerran viikossa.

En kokenut olevani pysyvästi masentunut, vaan vain hyvin väsynyt. Ajattelin, että lepäämällä ja vapauttamalla itseni työtaakasta alkaisin toipua. Olin siitä onnellisessa elämänvaiheessa, että olin aloittamassa viimeisen opintovuoteni eikä minulla ollut juuri ollenkaan lähiopetusta. Minulla oli sovittuna kolmen eri esityksen tekeminen syksyille, jotka peruin kaikki. Olin tekemättä lähes mitään koko syksyn. Päätin, että minun tulee vaihtaa maisemaa ja ottaa etäisyyttä elämäni Helsingissä. Päätin muuttaa Tukholmaan.

Lääkärikäynnin jälkeen soitin esimiehilleni ja ohjaajilleni. Sain vastaukseksi valtavan määrän ymmärrystä. Esimieheni ravintolassa sanoi, että saan tulla takaisin heti, kun tahdon, mutta nyt minun ei kuuluisi tehdä muuta kuin upottaa jalat rantahiekkaan ja levätä. Kukaan tulevien esityksieni ohjaajista ei ollut minulle vihainen. Ihmiset osoittivat huolenpitoa ja rakkautta. Olin ihmeissäni. Tätäkö sitten olin pelännyt? Jopa työharjoitteluni ohjaaja, jonka kanssa minulla oli jännitteinen suhde, keskusteli kanssani pitkään uupumuksestani, kannusti lepäämään ja varmisteli vielä, että ymmärränhän asian vakavuuden ja itsestäni huolehtimisen menevän kaiken edelle.

Suuri osa ahdistustani helpotti töideni perumisen jälkeen välittömästi. Jäljelle jäi uupumus, mutta tunsin olevani vapaa. Sairasloman ensimmäiset kolme viikkoa aivot lähettivät minulle jatkuvasti signaaleja asioista, joihin pitäisi tarttua, ja tehtävistä, joita pitäisi tehdä. Olin ohjelmoitu ajattelemaan, että minun täytyy käyttää päiväni hyödyllisesti. Jokaisessa hetkessä olisi hyvä olla jonkinlainen oppimistavoite.

Niinpä sanoin kyllä kaikenlaisiin kyselyihin. Päädyin tekemään vielä yhden mainoksen, olin menossa kuvaamaan ystäväni kanssa jotain puffivideota ja osallistuin Uneton48-lyhytelokuvakilpailuun. Tämä vain siksi, koska minua pyydettiin, ja mitä nyt yksi päivä

siellä täällä. Vaikka minunhan piti olla sairaslomalla. Ei ollut niin helppoa siinäkään uupumuksen tilassa pysäyttää aivojen toimintaa. Kun vihdoinkin tajusin, että saisin vain maata, niin makasin, katsoin elokuvia ja tv-sarjoja ja välillä itkin. En ollut itkenyt vuosiin, joten kyyneleitä tuntui olevan varastossa. Itkuni oli vapauttavaa. Tuntui siltä, että kehoni alkoi heräilemään pitkästä unesta.

Kokemani loppuunpalaminen syntyi vastustuksesta nähdä ennalta päätetyn elämänkulun ja haaveiden muutokset. Olin päättänyt haluta omenan, mutta kun menin sitä kohti, oli omena muuttunut ihanasta tuoreesta kaneliomenasta muoviseksi koristeomenaksi. Matkalla koristeomenan luokse, olin itse asiassa huomaamattani jo poiminut monta omenaa. Mutta halusin aina sen kauimmaisen omenan ja vaikka omenia tuli aina lisää ja kori alkoi täyttyä, halusin silti sen kauimmaisen. Siinä kiireessä en huomannut, etten edes pidä omenasta, vaan mieleni saattaisi tehdä enemmänkin päärynää. Mutta en osannut luopua päätöksestäni haluta omenan. Kun uskalsin päästää irti yhdestä tavoitteesta, kauimmaisesta ja vaativimmasta, ymmärsin katsoa korissani olevia omenia –ja tehdä niistä piirakan.

9 Loppuunpalamisen kolme syytä

Oma loppuunpalamiseni ei johdu vain työstäni teatterialalla eikä siten ole pelkästään työuupumusta. Se liittyy myös tapaani toimia henkilökohtaisessa elämässäni ja ajatteluuni vapaa-ajasta. Siitä syystä päätän kutsua tässä työssä omaa kokemustani loppuunpalamiseksi työuupumuksen sijaan.

Olisin ajanut itseni loppuun alalla kuin alalla. Työni teatterialalla varmaankin vain johti siihen, että se tapahtui näin aikaisin.

Paloin loppuun ennen kaikkea kolmesta syystä, joita avaan tässä luvussa. Kaikki omalla tavallaan tarkoittavat itsensä unohtamista ja piilottamista ja ruokkivat toinen toisiaan.

Sulkeutuminen

Ajattelin, että on jotenkin ihailtavaa elää vain itselleen ja uralleen. Laiminlöin ystävyys-suhteitani ja yritin vimmatusti luoda uusia teatterialalta. Ajattelin, että oikeasti työllistyn tulevaisuudessa vain, jos minulla on hyviä ystävyys-suhteita. Teatteri ja työntekeä alkoi-

vat enemmän ja enemmän määrittää identiteettiäni. En kokenut merkityksellisyyttä vapaa-aikanani, jota minulla oli harvoin. Olin yksinäinen enkä edes käsittänyt sitä, sillä ympärilläni oli jatkuvasti paljon ihmisiä, kalenterissani menoja, ensi-iltoja, bileitä ja tapahtumia. Samanlaisia kokemuksia oli myös haastatteluihini vastanneilla.

Välillä. (tunnen itseni yksinäiseksi työryhmässä) Yleensä näin on, kun minulla on paljon huolia tms. enkä halua jakaa niitä muiden kanssa.” (Haastateltava 27)

Lakkasin puhumasta tunteistani, koska minulla ei ollut kapasiteettia käsitellä niitä. Olen yksityinen ihminen ja puhun sisimmästäni vain läheisimpien ystäväni kanssa. Kiireen lomassa kohtaamisia rakkaitteni kanssa oli melko vähän. Halusin olla reipas ja olla piittaamatta niistä hetkistä, jolloin pahoitin mieleni, tunsin oloni yksinäiseksi tai minulle sattui jotain ikävää. Tunteitteni kohtaamisen sijaan pidin itseni kiireisenä.

Antaudumme kiivaasti metsästäämään ärsykeitä. Täytämme elämämme työllä, vapaa-ajan aktiviteeteilla, tai millä hyvänsä huvituksilla, jotka auttavat meitä välttämään joutumasta yhteyteen itsemme ja tyhjyydentunteidemme kanssa. (Fredrik Bengtsson, 2004, 95).

Henkilökohtaisten surujen/vastoinikäymisten ohittaminen

Muutin Suomesta ulkomaille ylioppilaskirjoitusten jälkeen. Olin hetken Yhdysvalloissa, sitten Kööpenhaminassa ja Berliinissä. Olin säntäillyt kaupungista toiseen ja totunut jättämään jäähyväisiä minulle rakkaille ihmisille.

Olin lopulta kotiutunut ja rakentanut Berliiniin itselleni elämän. Siellä minulla oli läheinen ystäväpiiri ja parisuhde. Poikaystäväni sai kuitenkin opiskelupaikan ja muutti nopealla aikataululla Grönlantiin. Rakentamani elämä muuttui kuin salamaniskusta. Kahden viikon sisällä olimme pakkaneet asuntomme ja lähteneet Berliinistä. Tämän yllättävän käänteiden vuoksi muutin lopulta takaisin Suomeen. Aloitin teatteriopinnot ja olin niistä iloinen. Jäin kuitenkin kaipaamaan ystäviäni enkä onnistunut luomaan samanlaista ystäväpiiriä Helsingissä. Olen oppinut, että läheiset ihmiset ovat hyvinvointini kannalta hyvin tärkeitä. Itsensä ja omien tarpeidensa tunteminen on Fredrik Bengtssonin mukaan avainasemassa loppuunpalamisesta toipumisessa.

Jotta voisimme toipua ja parantua, meidän täytyy tulla tuntemaan itsemme ja oppia kuuntelemaan, käsittämään, tulkitsemaan ja kunnioittamaan omia tarpeitamme, toiveitamme ja edellytyksiämme ja rajoituksiamme (Bengtsson 2004, 193).

Olin varma, että kouluttautuminen oli oikea ratkaisu enkä ajatellut läheisteni merkitystä hyvinvointiini kovinkaan paljon.

Oma perheeni on suuri, ja sen jäsenet tapaavat toisiaan paljon Turussa. Olin ollut jo vuosia poissa, joten heidän kaipaamisensa oli osa arkeani. Heistä erossa oleminen tuntui kuitenkin enenevässä määrin hankalalta. Upotin ikävöinnin ja kuulumattomuuden kokemuksi työntekoon ja rakensin työstäni itselleni merkityksen arkeen.

Työssäni kohtasin pettymyksiä, kuten koe-esiintymisiä ja pääsykokeita, joissa koin tehneeni parhaani ja uskonut pääseväni jatkoon, saavani roolin, jota en sitten kuitenkaan saanut.

Henkilökohtaisessa elämässäni oli epämääräisiä rakkaussuhteita, joista pyrin saamaan jotain pysyvää aikaiseksi, mutta joihin en todellisuudessa voinut sitoutua, koska käytin kaiken aikani työhön. Priorisoin vain itseni ja oman vakiintuneen tulevaisuuskäsitykseni. Siihen mielikuvaan on lähes mahdotonta istuttaa ketään. Sillekin, millainen se jokin olisi, oli tarkat määreet.

Pieleen menneiden asioiden suremisen tai niistä läheisteni kanssa keskustelemisen sijaan otin tavakseni vain niellä tunteeni. Ei se mitään, uutta kohti! Pian tulee jotain parempaa.

Uskon edelleen siihen, että aina tulee jotain parempaa, mutta negatiivisia tunteita tulee myös uskaltaa käsitellä, pysähtyä niiden ääreen ja tunnustaa kun sattuu.

Pakkaamalla tunteeni sisääni olin lopulta kuin tärisävä suru ja kiukkupallo. Näin mielessäni mielikuvia siitä kuinka rikkoisin kasan astioita tai huuttaisin keskellä katua. Koin erkanevani ruumiistani ja katselevan itseäni vieressäni tekemässä niin. En kuitenkaan uskaltanut. Sen sijaan hiljenin, tiuskin, työnsin ihmisiä pois luotani ja jos joku pyrki tarpeettoman lähelle, ahdistuin.

Mä haluaisin et nä rullaportaat rullais aina vaan
ja mun ei koskaan pitäis nousta
Jatkamaan.
Elämä ois tässä
Vastaan rullais ihmisiä
Ja saisin katsoo niitä
Aina
Ja ei ois pakko

Ruveta tutustumaan
 Avautumaan
 Elämä koostuu hetkistä
 Ne voi olla pahoja
 Ja kun ei odotakaan
 Täydellisen hyviä
 Ei sekään kestä
 Uusi hetki odottaa jo tulemistaan
 Mikään ei oo pysyvää
 Ton on varmaan joku toinenkin keksinyt
 Sanoa.
 (Muisto päiväkirjastani, kevät 2015)

Fredrik Bengtsson sanoo ihmisen pakenevan sisintään monista eri syistä. Ne voivat olla erontunteita, muistoja, yksinäisyyttä, hylätyksi tulemista, vanhoja vääryyksiä, epäonnistumisia, kuolemanpelkoa, laiminlyötyjä ihmissuhteita tai tarkoituksettomuuden kokemusta.

Tämä muodostuu ongelmaksi silloin, kun olemme vain harvoin yhteydessä omiin tunteisiimme tai emme ymmärrä, miksi tunnemme niin kuin tunnemme. Kun alamme suojelemaan itseämme ikäviltä tunteilta, suojaamme itseämme myös positiivisilta, ihmiselämälle välttämättömiltä tunne-elämän osa-alueilta, joita tarvitsemme tullaksemme kosketetuiksi, tunteaksemme iloa tai löytääksemme elämällemme tarkoituksen. (Bengtsson 2004, 95–96.)

Intuition unohtaminen

Olen aina ollut määrätietoinen ihminen, eikä minun ole useinkaan tarvinnut pysähtyä miettimään, mitä haluan elämässä. Olen aina tiennyt, mitä seuraavaksi teen ja tilaisuuDET ovat tulleet eteeni. Olen seurannut sisälläni olevaa ääntä, joka johdattaa minua oikeaan suuntaan. Kutsun sitä intuitioksi.

Intuitio on kyky havainnoida tai "vaistota", mitä sellaista sisällämme ja ympärilämme tapahtuu, mihin meidän tulisi kiinnittää huomioita, jotta saisimme ei vain tarpeemme vaan myös tavoitteemme toteutetuiksi. Intuitio auttaa meitä voimaan hyvin. (Dunderfeldt 2010, 9.)

Se on auttanut minua heittäytymään. Se johti minut myös opiskelemaan teatteria. Sisälläni kolkutti ääni siitä, että siellä tulevaisuuteni odottaa. En ajattele, että ammattivalintani oli väärä. Vaan tapani toimia oli väärä. Teatterialan kilpailu ja vertailu tarttuivat minuun. Kiireessä olla parempi kuin kukaan muu, lakkasin kuuntelemasta itseäni ja tarpeitani. Elämäni muuttui taisteluksi, kuten Bengtsson kuvailee:

Joskus menemme harhaan. Elämä voi muuttua taisteluksi, jota leimaavat levottomuus, stressi ja koko ajan kasvava kiire. Ne johdattavat meidät pois itsemme luota. (Bengtsson, 2004, 193.)

Menin harhaan, aloin elämään itseni ulkopuolista elämää. Kunnes vihdoinkin sisälläni alkoi kolkuttaa kello. Kello, joka kolkutti niin kovaa, ettei sen ääntä voinut enää olla kuulematta. Miksi en sitten kuullut sitä aiemmin? Ehkä en uskaltanut myöntää totuutta. Pelkäsin katsoa elämääni rehellisesti ja nähdä millaiseksi sen olin todella rakentanut. Oli helpompaa elää silmät peiteltynä ja jatkaa uskottelua siitä, että kaikki on juuri niin kuin pitää. Ja jos ei ole, se on vain ohimenevä vaihe.

Kuinka pitkään pitää elää huonommassa vaiheessa, ennen kuin tekee muutoksen? Kaikki ei voi aina olla hyvin, mutta ehkä tärkeintä on olla rehellinen. Rehellinen itselleen ja uskaltaa katsoa elämäänsä suoraan ja kaunistelematta.

Bengtssonin mukaan ihmisellä itsellään on olemassa tieto siitä, mitä hän tarvitsee tasapainoiseen elämään ja mikä on hänelle parhaaksi. Olosuhteet tai tottumattomuus kuunnella itseään voi kuitenkin hämärtää tai tehdä sen ymmärtämisen vaikeaksi tavoiteltavaksi. (Bengtsson, 2004, 192–193.)

Halusin näyttelijäksi, tietämättä juurikaan, mitä se todellisuudessa tarkoittaa. Muistin vain sen tunteen, jonka olin tuntenut lapsena ja nuorena esiintyessäni. Tässä olen hyvä. Tämä on oikein.

Intuition johdattelemana olen tehnyt kaikki ne asiat, joista olen haaveillut, kaikki ne asiat, jotka intuitioni mukaan ovat olleet oikein. Se on vienyt minut moniin paikkoihin, kaupunkeihin, maihin, työpaikkoihin, ystävyys-suhteisiin, rakkaussuhteisiin, sydänsuruihin ja taas niistä yli. Intuitiotani kuuntelematta jättäminen on vienyt minut yksinäisyyteen ja nyt työuupumukseen ja identiteettikriisiin.

Oma ääneni vaati minua muuttamaan elämääni. Pyörittelin ajatusta mielessäni vuoden, ennen kuin lopulta tein päätöksen sairaslomalle jäätyäni. Jälkikäteen tiedän, että sisälläni oli olemassa tieto siitä, mikä auttaisi minua toipumaan. Kun vihdoinkin kuuntelin sitä, toipuminen saattoi alkaa.

Yhteys sisäiseen ytimeemme kanssa merkitsee, että meille avautuu pääsy rauhalliseen tilaan. Siellä on kompassi, jonka tarvitsemme tietääksemme, mihin suuntaan meidän tulee taivaltaa, jotta me mene harhaan. (Bengtsson 2004, 194.)

10 Kun haave muuttuu

10.1 Eli kun minä muutun

Vaikeinta uupumuksessani oli myöntää, että olen muuttunut ja oppinut valitsemastani alasta sellaista, mitä en ennen tiennyt. Arvojärjestykseni oli muuttunut. Ymmärsin, että en koskaan tule olemaan valmis enkä pääsemään maaliin. Halusin taukoa, mutta pelkasin tauon tulkittavan luovuttamiseksi. Ikään kuin saavuttamani asiat voisivat hävitä päättäessäni pitää taukoa. Suomessa haaveiden tavoitteluun suhtaudutaan melko pessimistisesti ja ikään kuin odotetaan toisen epäonnistumista. Ajattelin, että jos nyt sanon, että en olekaan ihan varma tai haluan katsoa, löytäisinkö muitakin tulevaisuuden polkuja, ajateltaisiin, että olen hypännyt maitojunaan ja huomannut, ettei minusta olekaan tähän.

Rintaani hiipi aina vaan voimakkaampi tunne siitä, että en tahdo kamppailla saadakseni näytellä. Joulukuussa 2015, kun oli aika lähettää uudet hakemuspaperit oppilaitoksiin, istuin ja tuijotin tyhjää ruutua. En saanut kirjoitetuksi ennakkotehtäviä. En halunnut enää päästä Teatterikorkeakouluun.

Samalla ajattelin, että en voisi tehdä sellaista päätöstä. Pidin itsekin sitä luovuttamisena, pyyhkeen heittämisenä kehään ensimmäisten vastoinkäymisten tullessa eteen. Taiteilijan ammatissa vastoinkäymiset ovat odotettavissa. Jos en kestäisi sitä, olisin heikko.

Mielessäni pyöri kuva ihmisestä, joka kaivaa itseään pidemmälle tunnelissa kohti valoa. On kaivanut jo kauan, mutta luovuttaa juuri ennen kuin pääsee ulos. Juuri sillä hetkellä, kun valon ja ihmisen välissä on enää ihan vähän seinää jäljellä. Ajattelin, että jos nyt muuttaisin suuntaa, saattaisin katua sitä myöhemmin. En halunnut olla luovuttaja.

Uskalsin kuitenkin olla rehellinen itselleni. Jätin hakupapereiden täyttämisen kesken. Se oli ensimmäinen teko, jonka tein vuosiin itseäni kuunnellen. Tein päätöksen nauttia siitä, mitä minulla on, eli käynnissä olevasta koulutuksesta Metropoliasa. Päätin rauhoittua ja alkaa rakentamaan sosiaalisia suhteitani paremmiksi.

Oleellista omassa luovuttamisessa on se, että en oikeasti luovuttanut. Päästin vain irti jatkuvasta yrittämisestä ja tavoitteita kohti kuntopyörällä polkemisesta. Aloin kuunnella itseäni ja tehdä asioita oman hyvinvointini ehdoilla.

Ajattelen edelleen, että minun todellinen kutsumukseni on näytellä. Näen esityksiä, joissa suurella lavalla tapahtuu mahtipontisia asioita ja tunnen voimakasta vetoa kuulua esitykseen. Mutta samalla tiedostan työhöni liittyvät realiteetit. Mitä on se, mikä todella tekee minut onnelliseksi? Irti päästäessäni ymmärsin, että en voi suunnitella tulevaa. Liian tarkkojen päämäärien luominen saa minut vain tuntemaan jatkuvaa epäonnistumista sen sijaan, että eläisin hetkessä. En voi tietää, mitä tulee tapahtumaan, niin miksi en vain eläisi hetki kerrallaan, työ kerrallaan?

Ihmiset kysyvät minulta usein, millaista työtä teen tai millainen näyttelijä olen. En tiedä vastausta. Tänäpä näyttelen lastenteatteria, sitten ehkä opetan, joskus saatan tuottaa, ehkä vielä innostun käsikirjoittamaan, ehkä perustan kukkakaupan. Ennen kaikkea, jos tekee päätökset tilanteen mukaan omista lähtökohdista, niin voiko silloin epäonnistua?

Miksi taiteen tekemisen lopettaminen tuntuu niin voimakkaasti epäonnistumiselta? Myös taiteilija voi hetken olla tekemässä muita töitä ja palata sitten uudestaan työnsä ääreen. Muun maailman ja toisenlaisten töiden näkeminen avartaa maailma ja synnyttää taiteilijalle uutta materiaalia. Tuntuu, että taiteilijaa pidetään yhteiskunnassa haaveilijana, jonka epäonnistumista jopa odotetaan. Ai ai, ei tainnutkaan työstä tulla näyttelijää.

Tuli minusta ja olen edelleen, mutta avaan myös elämäni muihin suuntiin. Katson elämän monia osa-alueita, erilaisia elämäni intohimoja. Haluan panostaa monenlaisiin asioihin, sillä minua ei enää määritä vain työ. Olen muutakin kuin haaveiden tavoittelija. Eikö ole rohkeampaa muuttaa elämänsuuntaa, jos ymmärtää, että on muuttunut kuin pitää visusti kiinni aiemmasta päämäärästä.

Mitä minun pitäisi saavuttaa, että ulkopuolelta ei ajateltaisiin, että teatterin opiskeleminen on hukkaan heitettyä aikaa? Elin hienoja asioita, laitoin itseni likoon, opin itsestäni, pelkäsin ja voitin pelkoni. Opin, uskalsin ja uskallan nytkin. Uskallan kyseenalaistaa tämän kaiken. Kaiken, minkä eteen annoin kaikkeni. Tämä kuulostaa jäähyväiskirjeeltä, joka se ei ole. En ole lakannut työskentelemästä teatterin parissa. Aion käyttää muuta kuin esiintyvän taiteilijan potentiaalia. Huomaan, että minussa kasvaa tarve kertoa tarinoita, olla ihmisten parissa, auttaa ja tehdä jotain, mikä on merkityksellistä. En halua vain ajatella itseäni ja omaa kehitystäni koko ajan. Ja samalla haaveilen kukkakaupasta. Ja kuukausipalkasta. Ja perheestä ja lomamatkoista. Harrastuksista ja siitä, että on varaa tilata ravintolasta mitä haluaa.

Olen miettinyt, pyrinkö vain suojelemaan itseäni kyseenalaistamalla alavalintani. Johuuko se epäonnistumisen tai väärin valintojen pelosta ja yritänkö pehmentää laskuani tai tulevaisuuttani, vai onko haaveeni todella muuttunut?

Olen ajatellut että ne, jotka vain jaksavat tarpeeksi sinnikkäästi, tekevät töitä ja ovat intohimoisia ja energisiä ja heräävät lauantaiaamuna kahdeksalta lenkille, syövät linssejä ja rahkaa ja laulavat kuin enkelit, tulevat menestymään. Olen tehnyt loputtoman sinnikkäästi töitä, olen käynyt laulutunneilla, olen verkostoitunut, yrittänyt olla mukava. Olen yrittänyt treenata itsestäni lapsitähteä aikuisella iällä. Olen yrittänyt olla parempi kuin kaikki muut. Siten olen katsonut jatkuvasti vain itsestäni ulospäin. Unelma on jostain hyvin haurasta.

Kyynisyys hiipii hiljaa, kun pettymykset kovettavat sydämen. Alan olennaisia piirteitä on tulla torjutuksi, ja se on helppo vain ohittaa alaan kuuluvana tekijänä ja uskotella itselleen, että ei oikeasti satu. Mutta minuun sattuu tulla torjutuksi, ja torjutuksi tuleminen ja sen käsittelemättä jättäminen on kovettanut sydäntäni, ja sellaiseksi en tahdo sen jäävän. On rohkeaa tavoitella haaveitaan, mutta yhtä lailla on rohkeaa muuttaa elämässäni niitä asioita, joihin ei ole tyytyväinen.

10.2 Pöytävertaus ja irti päästäminen

Oivalsin, että identiteettini on rakentunut lähes ainoastaan työminäni varaan. En oikein osannut ajatella mitä olisin, jos en tekisi töitä unelmani eteen. Jos en harjoittelisi, oppisi

uusia asioita, loisi työsuhteita, lukisi näytelmiä. Mitä olisin, jos hyppäisin pois tästä oravanpyörästä? Olisinko enää olemassa ollenkaan? Olisiko kaikki tekemäni työ turhaa? Kun vihdoinkin päästin irti, ymmärsin vähitellen muitakin elämän osa-alueita. Ymmärsin, ettei elämää tarvitse jatkuvasti puristaa, pysyäkseen sen mukana. Ei ole pakko yrittää, pakottaa, väkertää hiki hatussa, vaan voi päästää irti ja elämä on silti olemassa.

On kuin olisin nämä aiemmat vuodet puristanut urastani kaksin käsin kiinni, kuten nyt puristan tästä pöydästä. Puristanut ja puristanut kysymättä itseltäni miksi, pelkäsin vain, että jos päästän irti, se lakkaa olemasta. Nyt päästin irti ja oivalsin, että pöytä on edelleen edessäni. Pöytä, jota puristin eli urani on olemassa vaikkakin pitäisikään siitä kiinni. Se, että helpotan omaa oloani, ei poista jo hankittua kokemusta. Eikä pöytä häviä, vaikka menisin toiseen huoneeseen, vaikka lähtisin asunnosta, tai matkustaisin ulkomailla. Se on edelleen olemassa, eikä siitä tarvitse väkisin pitää kiinni. Ei tarvitse pakottaa (Muisto päiväkirjastani, syyskuu 2016)

Tämänkaltaisia asioita olin kuullut, mutta ennen kuin päästin irti ja opin todella, mitä se tarkoittaa, oli se minulle vain abstraktia ja turhanpäivästä mölinää. Minulle oli sanottu, että päästä irti vaan ja rentoudu. Minulle oli sanottu, että ei tarvitse pakottaa. Minua oli yritetty neuvoa, mutta en ymmärtänyt, mitä se tarkoittaa. En ennen kuin itse olin vienyt itseni siihen pisteeseen ja tehnyt oivalluksen itse. Omat virheet on kai aina pakko tehdä tappiin asti, ennen kuin voi todella oppia ja ymmärtää.

Kun lopulta rentouduin, oli kuin olisin saanut itseni takaisin. Vaikka toipuminen oli hidasta ja stressinsietokykyäni mitätön, tunsin silti oloni keveämmäksi. Tunteita alkoi olla enemmän, ja ne olivat jotenkin tavallista keveämpiä ja samalla kirkkaampia.

Tuntui, että tulppa, jolla olin itseäni hiljentänyt, oli liikahtanut ja nyt olisi aika puhua taas. Puhua siitä, kuka olen ja mitä olen kokenut. Ymmärsin, että se on ihmisitä kiinnostavaa ja tuo minua lähemmäs muita.

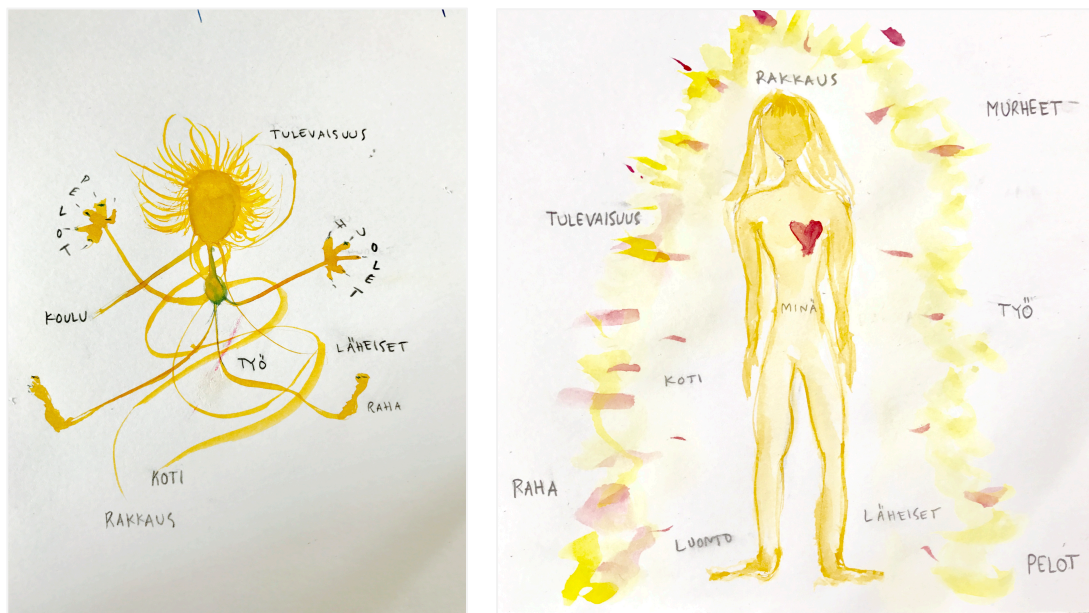
Olin itsekkäämpi. Sanoin asioille, joita en halunnut tehdä, ei. Kyllä asioille, joita halusin. Aloin puhua tarpeistani. Ja vähitellen uskalsin päästää ihmiset lähelleni. Ennen kaikkea tajusin, että koko olemisen ja elämisen ydin ovat ihmiset ympärilläni.

Liiallinen ylpeys tekee kaikesta merkityksetöntä. Jos en uskalla luottaa. Itseäni näyttää. Ei kukaan näe. Eikä jää. (Muisto päiväkirjastani, marraskuu 2016)

Tämänkin neuvon olin saanut kyllä useamman kerran moneltakin taholta, jo kesällä ennen burn outiani vastuuopettajani Meri Nenonen kehotti minua hidastamaan tahtia, viettämään kesän ilman vaatimuksia ja antamaan itseni vain olla. Hän sanoi minulle,

että työn pitää olla vain osa minuutta. Ihmisellä pitää olla vahva pohja elämässä. Olkoon se mitä tahansa! Minulle se on perhe, läheiset ja riittävästi aikaa rauhassa itseni kanssa. Kun on pitänyt omista tarpeistaan huolen, voi sieltä käsin käydä tekemässä töitä.

Alla olevissa kuvissa (kuva 2) kuvaan muutosta, joka minussa on tapahtunut.



Kuva 2. Kuvat itsestäni ennen (vasemmalla) ja nyt (oikealla).

Ihminen ei voi elää ilman perustaa, käydä tyhjistä käsin sotkemassa jokaisessa elämän osa-alueessa, koulussa, ystävissä, työssä ja kotona. Jotkut opit eivät iskostu ensi kuulemalla, vaan ne ymmärtää vasta kun itse on kulkenut oman matkansa ja tehnyt omat virheensä, joista oppia.

10.3 Mitä minulla jo on?

Elintärkeää oli pystyä näkemään, mitä olen jo saavuttanut ja mitä minulla jo elämässäni on. Minulla on paljon lapsuuden ystäviä, joiden näkemistä en ollut priorisoinut opiskeluaikani. Heidän seurassaan minun ei tarvitse yrittää yhtään mitään. Kelpaan juuri tällaisena. Kelpaan iloisena ja seurallisena, mutta myös ärsyttävänä, huonotuulisena ja passiivisena. Aloin arvostamaan heitä uudestaan ja tietoisesti viettämään aikaa vain sellaisessa seurassa, jossa viihdyn. Ja kun en tuntenut viihtyväni, pystyin pysähty-

mään, miettimään syitä siihen, mistä se johtuu. Heidän ja perheeni seura saa minut tuntemaan, että maailmassa on aikaa kiireen sijaan ja turvaa epävarmuuden sijaan.

Ymmärsin myös, että olen jo koulussa. Tulen valmistumaan teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Saan tutkinnon ja tiedän osaavani tehdä työtäni erinomaisesti. Tutkintoni sopii minulle myös paremmin kuin pelkkä näyttelijäntutkinto olisi sopinut. Minulla on työkaluja työskennellä useissa erilaisissa työtehtävissä. Olen voimakastahtoinen ja nopeatempoinen. Haluan kokeilla mahdollisimman paljon kaikkea uutta ja erilaista. Suurin potentiaali onkin ideoissa, innostumisessa ja toisten innostamisessa.

11 Ratkaisuja ja tapahtuneita muutoksia

Nyt asun Tukholmassa viidettä kuukautta. Palasin työelämään tammikuussa 2017. Teimme lasten teatteriesityksen, jossa olin näyttelijänä. Työryhmään kuului lisäksi kaksi muuta näyttelijää ja ohjaaja.

Olin sekä innoissani että peloissani työhön paluusta. Huomasin, että stressinsietokyky ei ole palautunut ennalleen, mutta otin rauhallisesti, vedin selvät rajat vapaa-ajan ja työn välille. Nautin näyttelemisestä ja rakastan sitä todella. Minun on hyvin vaikea käsitellä, miksi se sai minut niin pakonomaiseen tilaan ennen. Nyt lähdän töistä varsin mielelläni kotiin. Olen aloittanut harrastuksia, uimisen, kiipeilyn ja luistelun. Sen lisäksi minulla on ystäviä, joiden kanssa teemme tavallisia asioita. Puhumme toistemme kuumisista, työpäivistä, elämän käänteistä ja vain vietämme aikaa yhdessä.

Elämässäni on paljon enemmän tunteja kuin ennen ja oloni on rauhallinen. En harmittele töihin menemistä, mutta en myöskään tunne olevani tyhjän päällä töistä lähtiessäni.

Mitä ajattelen alastani nyt? Kun käyn vierailulla Helsingissä ja kuuntelen ystäväni tai työkavereideni keskustelua heidän töistään, produktioistaan, väsymyksestä ja stressistä, en voisi tuntea suurempaa helpotusta siitä, että olen päästänyt itseni siitä vapaaksi. En halua tuomita kenenkään tapaa elää. Kukin tekee itse itselleen oman arvojärjestyksensä ja se, mikä ei sovi minulle, saattaa olla jollekin toiselle juuri oikea paikka ja tapa elää. Olen yhä myös osa tätä työyhteisöä ja tulen varmasti tekemään teatteria ja mah-

dollisesti myös asumaan Helsingissä. Suurin muutos on tapahtunut minussa itsessäni ja tavastani ajatella. Hyvä valosuunnittelijaystäväni tekee todella paljon töitä Suomen suurimmissa teattereissa, mutta vapaa-ajallaan hänen elämäänsä ei liity teatteri millään tavalla. Hänestä inspiroituneena jaksan uskoa, että työni on osa minua juuri sen verran kuin itse sen tahdon olevan, mutta työllistyäkseni minun ei tarvitse elää ja hengittää teatteria.

En syytä Helsingin kiireistä elämänrytmiä tai muiden taiteilijoiden kunnianhimoa. Ratkaisu on ennen kaikkea omassa suhtautumisessani itseeni, työhöni, työyhteisööni ja siellä ilmeneviin haasteisiin. Eräs haastattelemani opiskelija kiteytti asian erinomaisesti:

Olen alkanut ajatella, että ulkoa tulevat kommentit eivät ole minun hallinnassani enkä koskaan ole täydellinen, joten on parasta vain tehdä mitä tekee eikä kysellä lupia. Olen alkanut oivaltaa, että olemme kuitenkin hirveän erilaisia, joten vertailu on turhaa. (Haastateltava 24)

Saan olla kiitollinen, että burnoutini tuli ollessani yksin elävä opiskelija viimeisenä opintovuoteni. Minun harteillani ei ollut asuntolainaa eikä lapsia elätettävänä. Burn outiin olisin ajanut itseni työtavoillani enemmän tai myöhemmin, joten olen kiitollinen siitä, että se tapahtui ennemmin.

Konkreettiset muutokset toipumiseeni ovat olleen työnteon vähentäminen, niin sanoituista ”teatteripiireistä” pois jättäytyminen ja uuteen kaupunkiin muuttaminen. Olen pitänyt huolen siitä, että minulla on aikaa olla joutilaana, harrastaa ja nähdä ystäviäni.

Ajatusmallini eivät ole silti täysin muuttuneet eikä stressinsietokyky palautunut ennalleen. Esimerkiksi tätä työtä kirjoittaessani en ollut löytää lähdekirjoja siitä kirjastosta, jossa olin työskentelemässä. Ne olivat toisessa Turun yliopiston kirjastossa ennakkovarauksen takana. Menin tästä täysin lukkoon enkä pystynyt jatkamaan hetkeen työskentelyä. Sydämeni alkoi hakata nopeammin, ajatukseni eivät olleet selkeitä ja tunsin oloni hätäntyneeksi.

Pelkään myös edelleen työssä epäonnistumista enkä huomioi tekemääni hyvää työtä. Vaikka olen opinnäytetyön kanssa ihan hyvässä aikataulussa ja minulla on monta-kymmentä sivua tekstiä kasassa ennen deadline-päivää, ajattelen, että en ole tehnyt mitään. Aivoni rekisteröivät edelleen vain ne päivät, jolloin en saa työtä tehdyksi.

Aloitan myös pian uudessa työpaikassa Tukholmassa. Jouduin lähettämään esimiehelleni päivämääriä, joiden aikana en voisi olla töissä, koska minulla on esitys tai koulua Suomessa. Kirjoitin sähköpostia työnantajalleni pitkään. Muotoilin siitä selkeän ja valitsin sanani mahdollisimman ystävällisiksi ja joustavan kuuloisiksi. Lähettäessäni sen olin varma, että suututtaisin esimieheni eikä hän sittenkään tahtoisi minun tulevan sinne töihin. Luulojeni vastaisesti sain vastaukseksi viestin ”Kiitos tarkasta viestistä ja hyödyllisestä infosta, odotan jo, että yhteistyömme alkaa kunnolla.”

Työssä epäonnistumisen pelko ja tekemäni työn huomioiminen on siis prosessi, jonka kanssa kamppailen edelleen ja kenties aina. Mutta olen oppinut tiedostamaan käytöstäni ja ymmärtämään, mihin sellainen ajattelu, jossa en huomioi omaa osaamistani vaan olen varma epäonnistumisestani, voi johtaa. Osaan pysäyttää ajatusketjuni ja huomata, kun olen liian ankara itselleni. Osaan ymmärtää itseäni ja ymmärrän, että arkisista vastoinkäymisistä, kaavakkeiden lukemisesta, kirjastojen hakukoneista, reittioppaista stressaantumisesta ei ole kyse huonoudesta tai tyhmyydestä, en vain ole vielä täysin palautunut. Toipuminen on hidasta.

12 Identiteetin uudelleen määrittäminen

Oma identiteettini oli vuosia rakennettu vain työn ja työssä menestymisen varaan.

Identiteetillä tarkoitetaan kaikkea sitä, millaiseksi ihminen käsittää itsensä. Tähän liittyy keskeisesti myös yksilön kokemus omasta arvostaan (Suomen Mielenterveysseura n.d.).

Olen hiljalleen alkanut muodostaa uutta identiteettiä, minuutta, joka olisi niin vakaa, että sitä ei horjauta ulkoa tulevat käännteet. Suomen mielenterveysseuran mukaan on tärkeää tiedostaa millaisista ominaisuuksista identiteetti muodostuu.

Hyvään itsetuntemukseen perustuva identiteettikokemus voi olla merkittävä voimavara, mutta identiteetti voi myös olla haaste hyvinvoinnille, jos se on rakentunut esimerkiksi kielteiseksi koettujen ominaisuuksien ympärille. Käsityksemme siitä, millaisia olemme, vaikuttaa usein myös toimintaamme ja käyttäytymiseemme. Tämän vuoksi onkin tärkeää pyrkiä kehittämään itsetuntemustaan läpi elämän. (Suomen Mielenterveysseura n.d.)

Ongelmalliseksi identiteetti muodostuu silloin kun identiteetti rakentuu pelkästään erilaisten roolien varaan, kuten työntekijä, esimies, vanhempi (Bengtsson 2004, 51–52). Kun identiteettini oli rakentunut pelkästään työni varaan, en ymmärtänyt, miksi olisin

priorisoinut mitään muuta työni sijaan. Työssäni menestyminen meni kaiken edelle. Vapaa-aika tuntui tyhjiöltä, sillä en saanut vapaa-ajallani vahvistusta identiteetilleni.

Tarvitsemme lujan identiteetin, joka kantaa ja antaa tilaa eri rooleille, jotta emme kadottaisi itseämme ja yhteyttä siihen, mitä syvimmiltään olemme (Bengtsson 2004, 51–52).

Nyt kun ajattelen sitä, kuinka solmussa minäkuvani ja arvojärjestykseni olivat ennen, en voi kuin pyöritellä silmiäni. Uusi identiteettini rakentuu parhaillaan, eikä se ole minulle vielä ihan selvillä. Mutta ennen hyvää työntekijää panostan läheisiin ihmissuhteisiini. Rakennan identiteettini minulle iloa tuoviin asioihin.

Merkittävin tapahtunut muutos on asenteessa omaa elämääni kohtaan. Minulla ei ole kiire mihinkään. Yksi haastateltavani kuvailee rauhoittumista ja loman pitämisen tärkeyttä hyvin sanoessaan:

Kun olen ollut tarpeeksi kauan lomalla/tehnyt vain yhtä-kahta asiaa siten, että saa levättyä hyvin ja on paljon vapaa-aikaa, minulle alkaa tulla uusia ideoita ja alan nauttia hetkistä enemmän. Saatan kirjoittaa ideoita ylös tulevaa varten. On kivaa, kun mieli vapautuu ja tulee tarpeeksi ”tylsää”, että se alkaa keksiä asioita. (Haastateltava 27)

Taiteessa ennen kaikkea tärkeää on maailman havainnointi, asioiden kertominen, ilmiöiden esille tuonti. Mikäli ei ole aikaa olla tyhjänpanttina, antaa aivojen ns. tylsistyä ja tyhjentyä, niin mistä sitä sitten luo taidetta? Kuten yksi haastattelemistani opiskelijoista sanoi, kun mieli vapautuu, alkaa keksiä asioita.

Olen tyhjentänyt päätäni antaumuksella. Olen katsonut Netflixia, maannut ja nukkunut. Olen levännyt sen vaiheen loppuun ja olen päässyt toiseen vaiheeseen. Aktiivisempaan vaiheeseen. Vaiheeseen, jossa minulla on harrastuksia. Käyn uimassa, näen kavereita, käyn kiipeilemässä, teen ruokaa, kutsun ihmisiä kylään ja olen heille läsnä.

Olen inspiroitunut, saan impulsseja asioihin, joista haluaisin kertoa. Joista voisin tehdä esityksen. Minulle on syntynyt tarve kertoa siitä mitä näen. Kuten Johannes Ekholm sanoo kolumnissaan:

Emme tarvitse enempää vyön kiristystä ja pitempiä ansioluetteloita, vaan enemmän ajan haaskausta, tehottomuutta, huolettomuutta ja huolimattomuutta! Enemmän kiusallisia hiljaisuuksia, katkoksia flowhun, jumitusta ja yhteistyöstä kieltäytymistä. (Ekholm 2017.)

Kun vihdoinkin sain otteen vapaudesta, nautin siitä, ja nautin siitä todella paljon. Työharjoitteluni aloitin tammikuussa 2017 aivan mielelläni. Harjoituskaudella pääsimme kotiin kello 15, ja minulla riitti edelleen paljon aikaa ystäville ja harrastuksilleni. Esityspäivien ajattelu saattaa ahdistaa etukäteen, koska minulla on sellainen olo, että jään paitsi jostain minulle tärkeämmästä, vapaa-ajasta ja ystäväistäni.

Kesällä aloitan kesätyöt ravintolassa, kun teatterimme on kesätauolla. Työvuorolistaa katsellessa huimaa päätä. Ensimmäinen ajatus on, että mihin väliin mahdutan itselleni tärkeitä asioita, jos noin paljon täytyy olla töissä!

Mutta miellyttävät työkaverit ja työyhteisöön kuuluminen tuo myös positiivisia asioita elämääni – rakastamaani ryhtiä, aikatauluja ja taloudellista turvaa, jolla sitten voin rahoittaa vapaa-aikaani.

Fiilistellä kimpassa yhteistä tekemistä! Voi kuulostaa ällöpositiiviselta, mutta on loppujen lopuksi ainoa järkevä tapa lisätä omaa ja toisten hyvinvointia. Työn kuluuttavuus ei ole mikään itseisarvo. (Haastateltava 27)

Ideaalitilanteeni olisi, että minulla olisi työsuhde ja työvuoroja, mutta voisin aina ilman vastuuta peruuttaa menoni ja työvelvollisuuteni, mikäli juuri sillä hetkellä ei huvittaisikaan mennä. Luultavasti menisin, mutta vapaus toimia niin, vapauttaisi mielestäni myös stressiä ja velvollisuudentuntoa.

13 Miten käsitykseni muuttui ja mitä opin?

Koen vapautuneeni itse päälleni pukemasta haarniskasta. Silmäni ovat auenneet, ja käsitykseni itselleni asettamistani odotuksista on selkiintynyt. Ymmärrän, että valitsemallani alalla on haasteita ja pettymyksistä johtuva kyynisyys saattaa tarttua. Ymmärrän, että syy väsymiseeni oli pyrkimykseni olla jotakin muuta kuin mitä olen. Siitä seurasi se, että sulkeuduin, kieltäydyin tuntemasta kohtaamiani haasteita ja suruja. Lopetin kuuntelemasta itseäni. Pyrin miellyttämään ihmisiä tai ihmisryhmää, joiden miellyttämällä ei ole minun itseni tai työllistymiseni kannalta mitään merkitystä. Pyrin saamaan vakuutteluja itseni ulkopuolelta sille, että tekemäni elämänvalinnat ovat oikeita, kun todellisuudessa vain minä itse voin vakuuttua elämästäni ja tietää mikä tuntuu oikealta. Tämän havainnon tekemisestä saan kiittää loppuun palamistani:

Haluan jälleen korostaa loppuunpalamista uutena mahdollisuutena. Se voi johtaa meidät takaisin arvokkaaseen elämään. Loppuunpalaminen kertoo sen, ettemme enää ole läsnä omassa elämässämme, vaan yhteys elämän suunnan, päämäärän ja tarkoituksen antavaan sisäiseen ytimeen on katkennut. Siksi meistä on tulleet itsemme edessä muukalaisia. (Bengtsson 2004, 193.)

Sydämeni oli kääntynyt puhumattomuudesta sisäänpäin. Näen sen mielessäni pienenä siiliä, joka on kääntänyt selkänsä ulkomaailmalle ja piikit maailmaa kohden. Se kääntyi aina vaan tiukemmalle sykkyrälle sisäänpäin. (Kuva 3.)



Kuva 3. Kuva sydämeistäni

Pikkuhiljaa se on alkanut herättelemään itseään. Ensin vain vähän itseään tärisyttäen. Sitten hiukan venytellen. Askel askeleelta kääntyen pois kiemuroiltaan. Alta kulmien katsoen valoon päin se on alkanut kääntyä valoa kohti.

Olen saanut loppuunpalamiseltani rohkeutta näyttää, kuka olen. Rohkeutta puhua ajatuksistani ja tunteistani. Uskallusta kohdata ihmisiä ja päästää heitä lähelleni takaisin. Jos taiteilija ei uskalla tehdä näitä asioita, niin mistä käsin hän sitten tekee töitä? Olen myös saanut sellaista harteita kohauttelevaa tervettä välinpitämättömyyttä, jota entisellä suorittajalla minulla ei ollut laisinkaan. On täysin turha miettiä ja murehtia tulevaa ja pelätä epäonnistumisia. Nykyisin yritän ottaa tulevan vastaan sellaisena kuin se on. Miettiä, miltä se minusta tuntuu ja reagoida sen mukaisesti.

Kun en enää pelkää näyttää itseni, niin teatterikaan ei enää tunnu paikalta, jossa minun kuuluu olla jotakin muuta kuin olen ollakseni riittävä. Tällaisena vain riitän ja se millainen olen, on kiinnostavaa, joten suhteeni teatteriin on loppuunpalamiseni myötä vapautunut. Levänneet aivoni alkavat keksiä aiheita, joista haluaisin kertoa ja ideoita, joihin haluan tarttua. Tulevaisuudessa voin siis suhtautua teatteriin tilana, jossa voin käsitellä mieltä askarruttavia eksistentiaalisia kysymyksiä, niiden sisääni pakkaamisen sijaan.

Ensi sijassa ei kaivata valmiita vastauksia tai ratkaisuja elämän kysymyksiin. Tärkeintä on, että on olemassa avara paikka. Tila, johon mahtuvat hallitsemattomat ja sotkuiset kysymykseni, sekavat pohdintani Jumalasta, elämästä ja kuolemasta. Tila, joka sietää keskeneräisyyttäni ja kaksijakoisuuttani, elämäni kiellettyjä ja torjuttuja puolia. Ratkaisevaa on myös syvyys. Että saa kohdata ihmisiä, jotka voivat vahvistaa huimaavan syvyyden, jonka itse aavistan ja tunnen sisälläni. Että joku, joka minulla on oikeus kohdata, on niin kotonaan olemassaolon äärimmäisyyksien pyöreissä, että oma sisäinen levottomuuteni, joka usein pelottaa ja joskus vie aivan suunniltaan, kadottaisi dramaattisuutensa. (Pelle Bengtsson, Fredrik Bengtssonin 2004, 13 mukaan.)

Loppuunpalamiseni avasi silmäni näkemään elämäni laajempänä kokonaisuutena. Se jaksottaa elämäni täysin luonnollisesti. Olen tehnyt töitä saavuttaakseni haaveeni viisi vuotta. Monella tavalla olen päässyt tavoitteisiini, joten on aika pysähtyä ja nauttia hetken työn hedelmistä. Nyt voin keskittyä rakentamaan elämäni muita osa-alueita. Kunianhimoni on hetkellisesti tyydytetty. Tahdon panostaa ihmissuhteisiin ja vapauteen kurinalaisuuden sijaan. Ennemmin tai myöhemmin tulee aika, jolloin määrätietoisuuteni herää uudestaan, se on varmaa. Silloin toivon muistavani läpikäymäni vaiheet ja toimivani niistä viisastuneena.

Muille vastaavanlaisia tuntemuksia kohdanneille haluan sanoa, että kuunnelkaa rohkeasti sisäistä ääntänne. Mikään ei lopu, vaikka työstä ottaisikin tauon. Maailma ei pysähdy, sinä et ole epäonnistuja ja takaisin pääsee aina.

Lähteet

Alanne, Susanne 2015. Opettava klovni – Autoetnografinen tutkimus improvisaation ja klovnerian menetelmien yhteydestä hyvään opettajuuteen. Helsinki: Aalto-yliopisto Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, Taiteen laitos.

Bengtsson, Fredrik 2004. Loppuunpalaminen – uusi mahdollisuus. Helsinki: Kirjapaja.

Bronsberg, Barbro & Vestlund, Nina 1999. Kuuntele itseäsi- välttä uupumus. Helsinki: WSOY.

Duodecim 1.7.2015. Työuupumus (burn out).

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681 (luettu 7.4.2017).

Dunderfeldt, Tony 2008. Intuitio sisäinen viisaus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Ekholm, Johannes 2017. YLE, Kirjojen Suomi, pilkun jälleen. Julkaistu 24.3.2017. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/03/24/johannes-ekholm-ratkaisu-ahdistukseen-kollektiivinen-tai-sita-ei-ole>.

Lindqvist, Martti 1991. Auttajan varjo. Helsinki: Otava.

Lönn, Meri-Tuuli, Päiväkirjat ajalta 2015–2016 (tekijän hallussa)

Marechlan, Garance 2012. Autoethnography. Mills, Alber J., Durepos, Gabrielle & Wiebe, Elden (toim.): Encyclopedia of Case study Research. (: Thousand Oaks: Sage publications. 44–46.

Suomen mielenterveysseura. n.d., Identiteetti, kuka minä olen. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen> (luettu 18.4.2017).

Pettersson, Akse, 2016. YLE, Kulttuurivieras. Julkaistu 16.10.2016, päivitetty 19.10.2016. <http://yle.fi/uutiset/3-9230207> (luettu 24.3.2017).

Rantanen, Maaria 2006. Takki väärinpäin ja sielu riekaleina – näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja -uupumuksesta. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Wikipedia 2017. Työuupumus.

<https://fi.wikipedia.org/w/index.php?title=Ty%C3%B6uupumus&oldid=16283585> (luettu 11.4.2017).

